

活動プログラム	No.14 シャワークライミング		
期待される効果			 
プログラム概要	川の中や小さな滝を、グループで声をかけ合いながらすすんでいくプログラムです。ねらいによって活動負荷（活動エリア）を変えることができ、大人のチャレンジングな活動にすることも可能です。		
対象	小学生以上（身長130cm以上）	人数	最大20人
時期	7月上旬～9月上頃	場所	美方高原から車で20分圏内の川
金額	体験プログラム料金表参照	スタッフ数	10人に2人程度

準備物	団体ごと	救急用品
	服装 個人装備	水着、カッパの上着、フリースorセーター、タオル、水筒、レジャーシート、（ゴーグル） （足のサイズが22cm以下または29cm以上の方：濡れても良いスニーカーとそのスニーカーの上に被せられる捨てても良い靴下）
美方高原でレンタル可能な物		ウエットスーツやヘルメット等シャワークライミングで使用する装備

活動のタイムスケジュール

時間	運営	安全上のポイント
8:30	集合→ウエットスーツ等の装備配布 装備付け→マイクロバス乗車 美方高原出発→現地到着	トイレ、服装、体調の確認 正しい装備付けの確認
9:40	準備体操、インストラクション 沢 IN→活動開始	お互いに支え合いすすんでいくことの意識付け 浮石や滑りやすい岩があるため、飛んだり走ったりしないこと ロープを使う場合は正しい使用法で
11:00	沢 OUT→マイクロバス乗車 現地出発→美方高原到着 装備洗い・片付け	
11:45	ふりかえり→総括、解散	体調確認

補足ポイント

- バス移動をしますので、乗り物酔いのある方は事前に対応をお願いします。（片道20分程度）
- 夏でも寒さを感じる活動です。カッパ（上着）の下に着るフリース等は必ずお持ちください。
- 眼鏡の方はバンド等で対応をお願いしておりますが、流されたり壊れたりする可能性があります。
- チャレンジングなねらいでの運営を希望される方は、できるだけ早くご相談ください。（講師手配が難しい場合もございます。）

活動 プログラム	No.14	シャワークライミング
-------------	-------	------------

予期されるリスク	リスクに対する対応
転倒などによるケガ	沢の中は足場が不安定なため転倒のリスクが高い。走らないこと。飛ばないこと。正しいヘルメットの着用の徹底。
落石、枯れ枝の落下によるケガ	事前の現場踏査と危険物の除去、危険物の早期発見
脱水症状	塩分や十分な水分を準備するよう伝える。参加者の体調に注視し、こまめに休憩をとる。
低体温症	カッパの下にフリース等を着用し、適度に厚着をさせる。水温が低い場合は、温かい物を準備し休憩をこまめにし、体の冷えを防ぐ。
野生動物など	事前に現場踏査での確認と、先を見据えながらの運営での早期発見
増水や鉄砲水	実施前までの降水量確認、事前に現場の水量や濁りの確認
滝での落下物	目視での不安定な岩、木等確認、可能なら先行して直接確認
水流に負け流される	四肢を使って踏ん張ること、一人で進むのではなくグループ全体で支え合いながら進むことの理解させた上での運営

事前点検・準備事項

沢の整備や直前の下見、危険物の除去（水量のチェック）
シャワークライミング特有の寒さや転倒などリスクの説明は行ったか
天候の情報を確認して、適切な対応をしたか。
参加者の年齢、人数、スタッフ数、体調面などの情報は入っているか。
運営方法やタイムスケジュールは明確で共有されているか。
施設準備物は使用可能な状態か。または数は揃っているか。
参加者もしくは団体への服装、持ち物の伝達は行ったか。

活動時のインストラクション（必須事項）

<p>使用装備の正しい装着確認（ヘルメットのサイズ確認、PFDのサイズと留め具確認）</p> <p>正しい支え合い（スポット）の理解と実際に練習 （前の者の腰と首を抑え押すのではなく支えるイメージ）</p> <p>浮石や苔などによる転倒を防ぐため、飛ばない走らない等ルールを説明</p> <p>低体温などのリスクを説明する。夏でも川の水が冷たいため、低体温になりうるため、インストラクターが休憩の指示を出した場合は、自ら身体を上げて、休憩をとる。</p> <p>注意する箇所や有事の際の前後への伝達方法の説明</p>
--